HORIZON FITNESS

PAROS
PAROS PRO

Ergometer Bedienungsanleitung

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Ergometers die Bedienungsanleitung vollständig durch. Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sollten grundlegende Sicherheitsvorkehrungen einschließlich der folgenden befolgt werden: Vor der Benutzung dieses Ergometers lesen Sie sämtliche Anweisungen durch. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Ergometers hinreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.

⚠ WARNUNG

Um Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verbrennungen zu verringern:

- Sollten Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit spüren, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt vor der Wiederaufnahme des Trainings auf.
- Halten Sie ein angenehmes Tempo. Treten Sie nicht über 80 UMP auf diesem Gerät.
- Um das Gleichgewicht zu halten, wird empfohlen, die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen zu greifen.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Ergometers hängen bleiben könnten.
- Drehen Sie die Pedalkurbel nicht per Hand.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder lassen Sie Gegenstände in Öffnungen hineinfallen.
- Ziehen Sie den Stecker vor dem Transport oder der Reinigung des Gerätes. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösungsmittel (Siehe WARTUNG).
- Das Ergometer sollte nicht von Personen über 136 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Das Ergometer entspricht der Norm EN957-1/-5 HA; das Bremssystem ist einstellbar.
- Dieses Ergometer ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtungen

  einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

Kinder unter 14 Jahren oder Haustiere müssen IMMER einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Ergometer einhalten.

NIEMALS dürfen Kinder unter 14 Jahren das Ergometer benutzen. Kinder über 14 Jahre dürfen das Ergometer nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Ergometer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat. Zuwiderhandlungen können zu frühzeitigem elektronischen Versagen führen.

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Ergometer. Sie haben einen entscheidenden Schritt in die Entwicklung und den Ausbau eines Fitnessprogramms getan! Ihr Ergometer ist ein äußerst effektives Mittel zum Erreichen Ihrer persönlichen Fitnessziele. Regelmäßiges Training auf diesem Trainingsgerät kann Ihre Lebensqualität vielfältig verbessern.

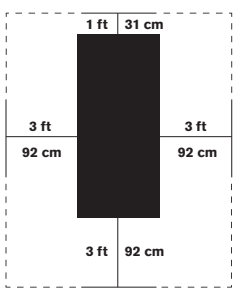
HIER NUR WENIGE GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- Gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- Mehr Energie im Alltag

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Ergometer steht Ihnen für Ihr Ausdauertraining nichts mehr im Weg. Wenn Sie Ihren Ergometer in der Behaglichkeit Ihres Heimes benutzen, werden selbst schlechtes Wetter und Dunkelheit Sie nicht von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für die Benutzung und die Freude an Ihrem neuen Gerät.

STANDORT DES ERGOMETERS

Stellen Sie das Ergometer auf eine ebene und stabile Oberfläche. Hinter dem Trainingsgerät sollte sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor 30 cm für das Netzkabel befinden. Stellen Sie das Ergometer nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Der Ergometer sollte nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.



AUFBAU

⚠ WARNUNG

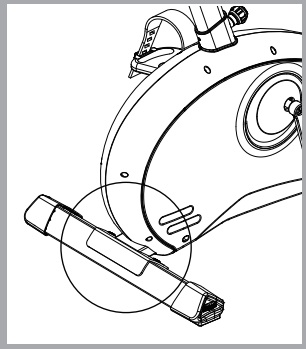
Während des Aufbaus sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders acht geben. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und sicherstellen, dass alle Teile fest angezogen werden. Falls Sie der Aufbauanleitung nicht genau folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen werden, anschließend locker sind und bei der Benutzung klappern. Um Schäden an Ihrem Ergometer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

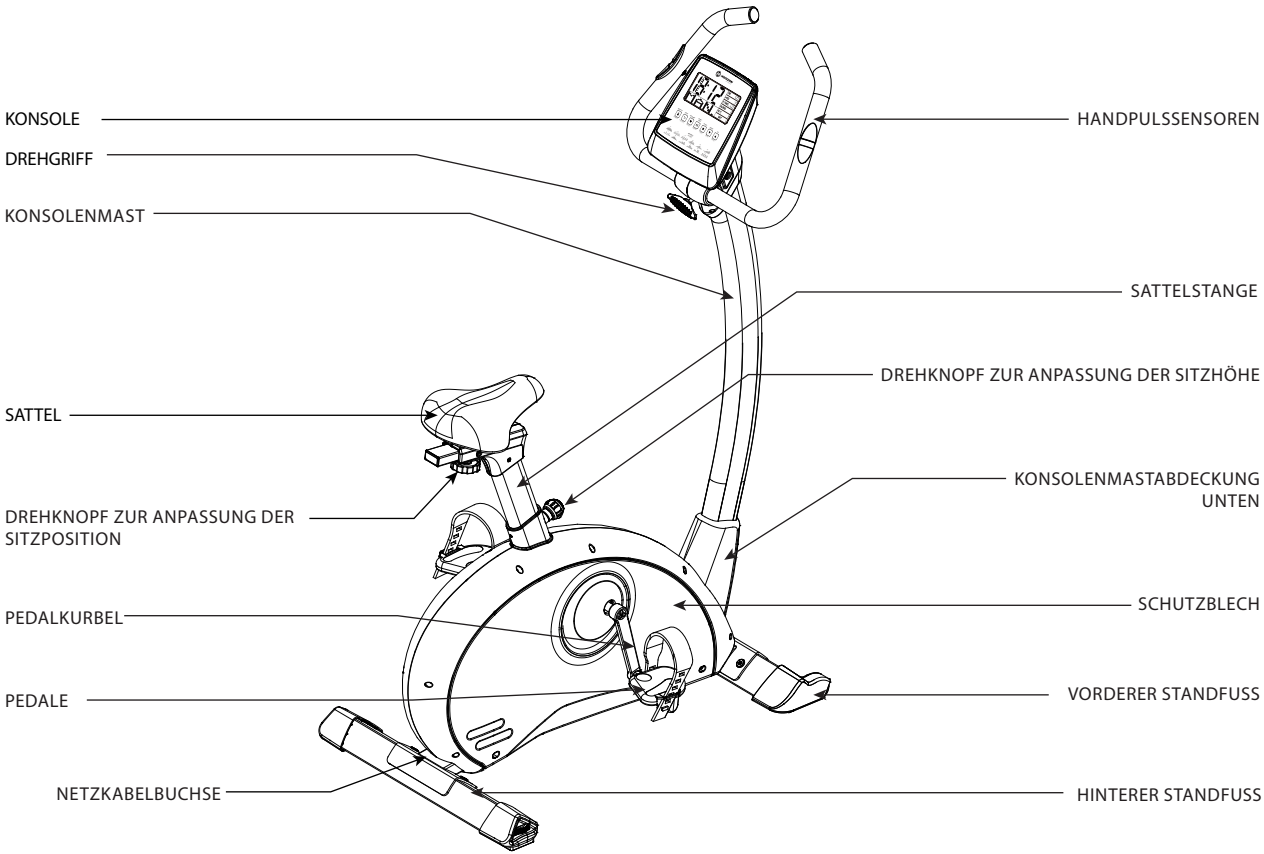
Bevor Sie fortfahren, tragen Sie die Seriennummer Ihres Ergometers in die unten vorgesehenen Kästchen. Sie finden Modellname wie auch Seriennummer auf dem vorderen Standfuss.

TRAGEN SIE HIER DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON ERGOMETER FITNESS




KONSOLE
DREHGRIFF
KONSOLENMAST
SATTEL
DREHKNOPF ZUR ANPASSUNG DER SITZPOSITION
PEDALKURBEL
PEDALE
NETZKABELBUCHSE
HANDPULSSENSOREN
SATTELSTANGE
DREHKNOPF ZUR ANPASSUNG DER SITZHÖHE
KONSOLENMASTABDECKUNG UNTEN
SCHUTZBLECH
VORDERER STANDFUSS
HINTERER STANDFUSS

PAROS PRO

BEILIEGENDE WERKZEUGE:

- ☐ 5mm Inbusschlüssel
- ☐ Gabelschlüssel

BEILIEGENDE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 1 vorderer Standfuss
- ☐ 1 hinterer Standfuss
- ☐ 1 Konsole
- ☐ 1 Konsolenmast
- ☐ 1 Konsolenmastabdeckung unten
- ☐ 1 Handgriff
- ☐ 1 linke und rechte Konsolenmast-abdeckung
- ☐ 1 Sattel
- ☐ 1 Sattelstange
- ☐ 2 Pedale mit Riemen
- ☐ 1 Netzkabel
- ☐ 1 Schraubenset

VOR DEM AUFBAU

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.

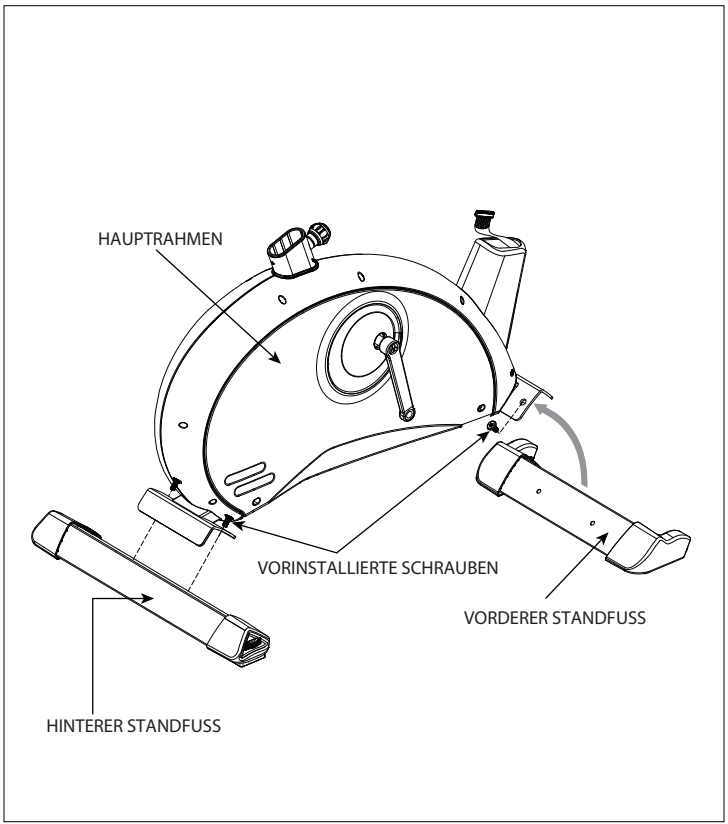
HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen werden, bevor EINE fest angezogen wird.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bißchen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.

☎ BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unsern Kundenservice vor Ort:
02234-9997-100

AUFBAUSCHRITT 1

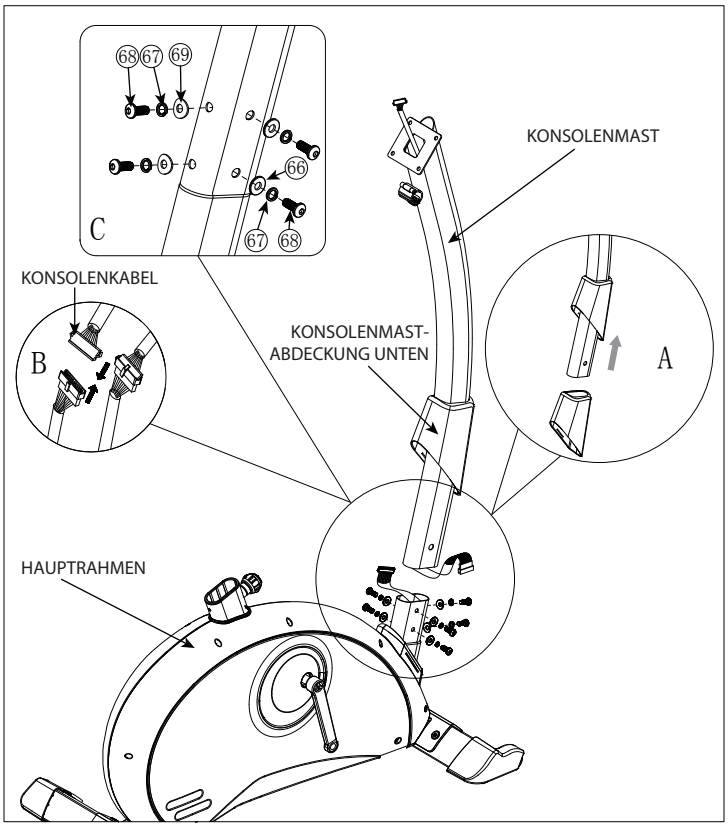


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Befestigen Sie den HINTEREN STANDFUSS am HAUPTRAHMEN mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.

B Befestigen Sie den VORDEREN STANDFUSS am HAUPTRAHMEN mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.

AUFBAUSCHRITT 2



SCHRAUBENTÜTE:

SCHRAUBE (68)
M8 x 15
Anzahl: 6

FEDERRINGSCHEIBE (69)
Φ8 x Φ19 x 1.5T
Anzahl: 2

GEBOGENE UNTERLEGSCHEIBE (67)
Φ8
Anzahl: 6

UNTERLEGSCHEIBE (66)
Φ8 x Φ19 x 1.5T
Anzahl: 4

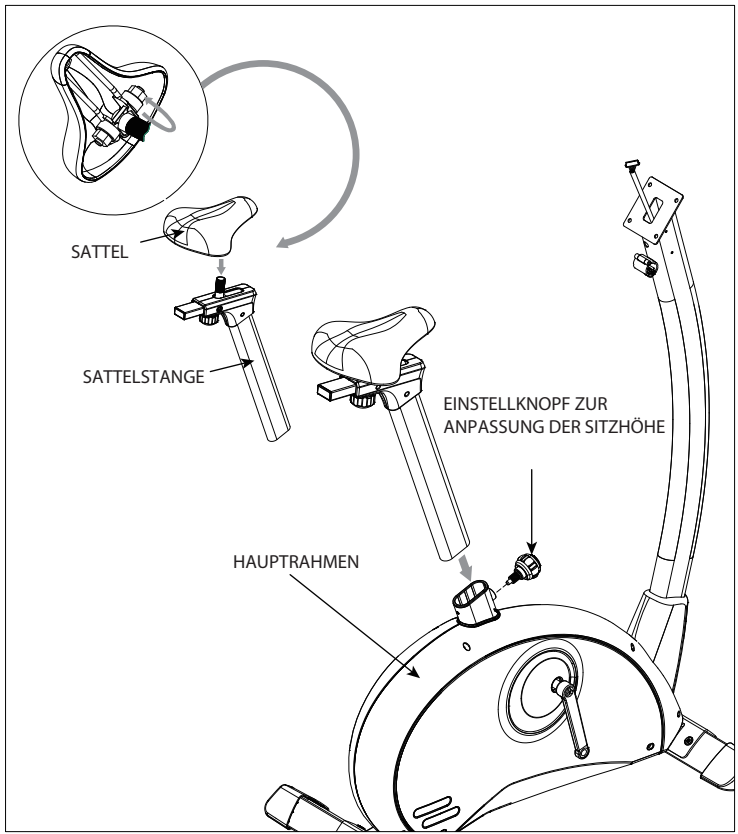
A Schieben Sie die KONSOLENMASTABDECKUNG von unten nach oben über den KONSOLENMAST.

B Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie sie vorsichtig in den HAUPTRAHMEN.

C Führen Sie den KONSOLENMAST in den HAUPTRAHMEN und befestigen Sie diesen von beiden Seiten mit 4 SCHRAUBEN (68), 4 GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN (67) und 4 UNTERLEGSCHEIBEN (66) und von der Vorderseite mit 2 SCHRAUBEN (68), 2 GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN (67) und 2 FEDERRINGSCHEIBEN (69).

D Schieben Sie die KONSOLENMASTABDECKUNG hinunter über den Hauptrahmen.

AUFBAUSCHRITT 3

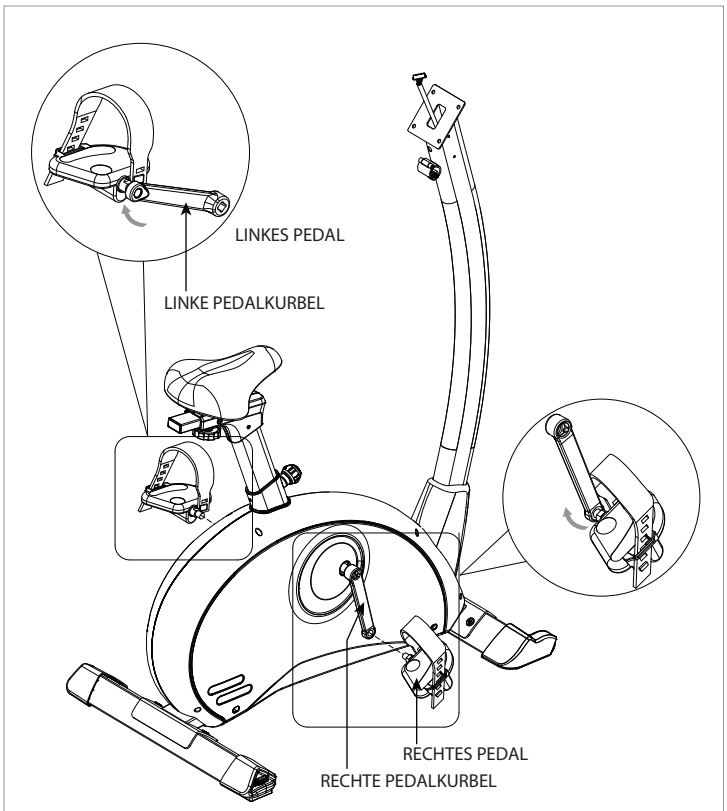


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Befestigen Sie den SATTEL an der SATTELSTANGE.

B Ziehen Sie den EINSTELLKNOPF ZUR ANPASSUNG DER SITZHÖHE heraus, während Sie die SATTELSTANGE in den HAUPTRAHMEN einsetzen.

AUFBAUSCHRITT 4

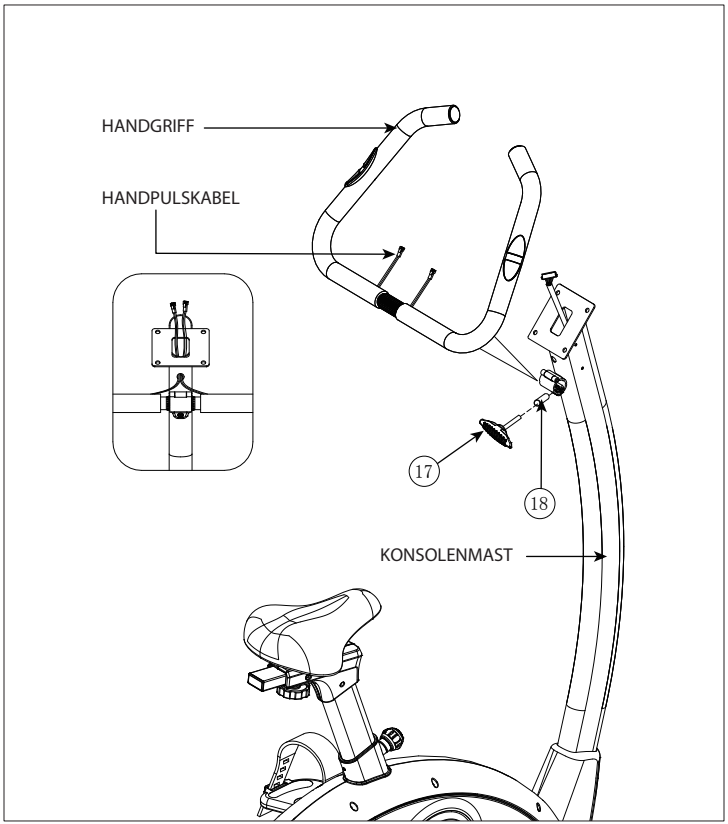


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Befestigen Sie das RECHTE PEDAL an der RECHTEN PEDALKURBEL, indem Sie mit dem mitgelieferten Gabelschlüssel das RECHTE PEDAL an der RECHTEN PEDALKURBEL IM UHRZEIGERSINN festziehen.

B Befestigen Sie das LINKE PEDAL an der LINKEN PEDALKURBEL, indem Sie mit dem mitgelieferten Gabelschlüssel das LINKE PEDAL an der LINKEN PEDALKURBEL GEGEN DEN UHRZEIGERSINN festziehen.

AUFBAUSCHRITT 5



SCHRAUBENTÜTE INHALT:

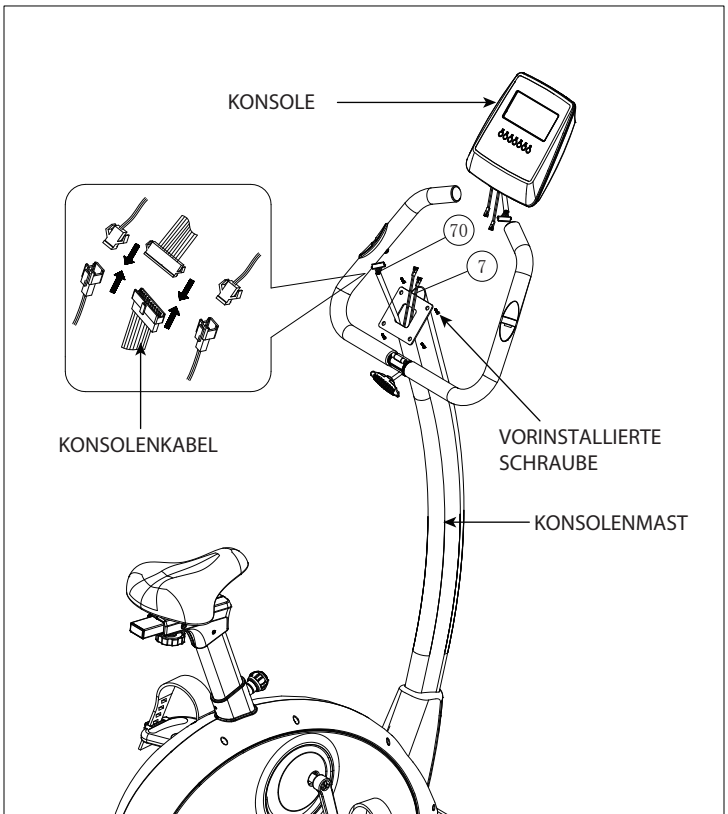
DREHGRIFF (17)
M8 x 55mm
Anzahl: 1

HÜLSE (18)
Φ8 x Φ13 x 35mm
Anzahl: 1

A Führen Sie die HANDPULSKABEL durch die Öffnung in den KONSOLENMAST und oben aus dem KONSOLENMAST heraus.

B Befestigen Sie den HANDGRIFF an dem KONSOLENMAST mit 1 HÜLSE (18) und 1 DREHGRIFF (17).

AUFBAUSCHRITT 6

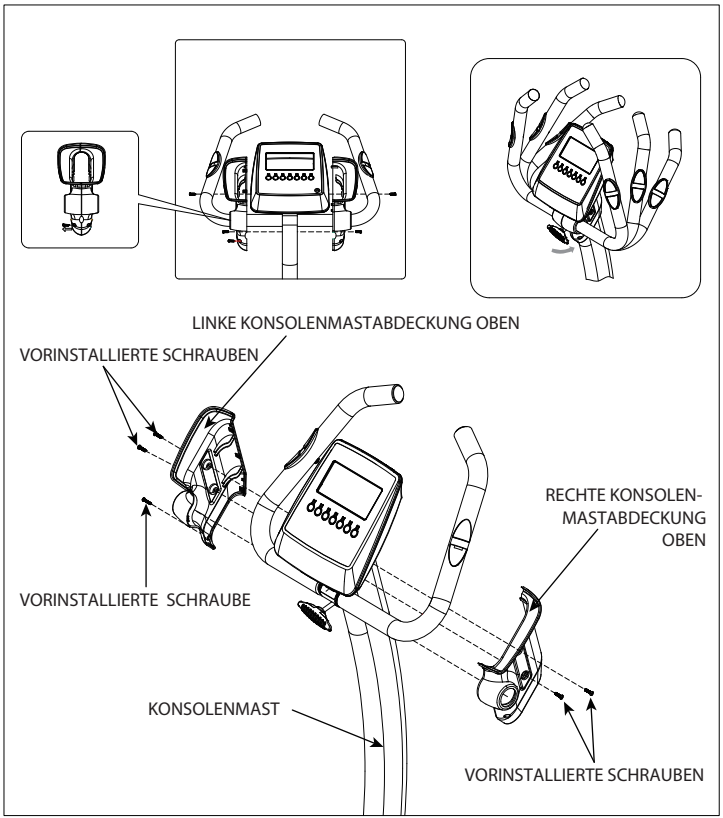


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschrtitt.

A Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie die KONSOLENKABEL vorsichtig in den KONSOLENMAST.

B Befestigen Sie die KONSOLE am KONSOLENMAST mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.

AUFBAUSCHRITT 7

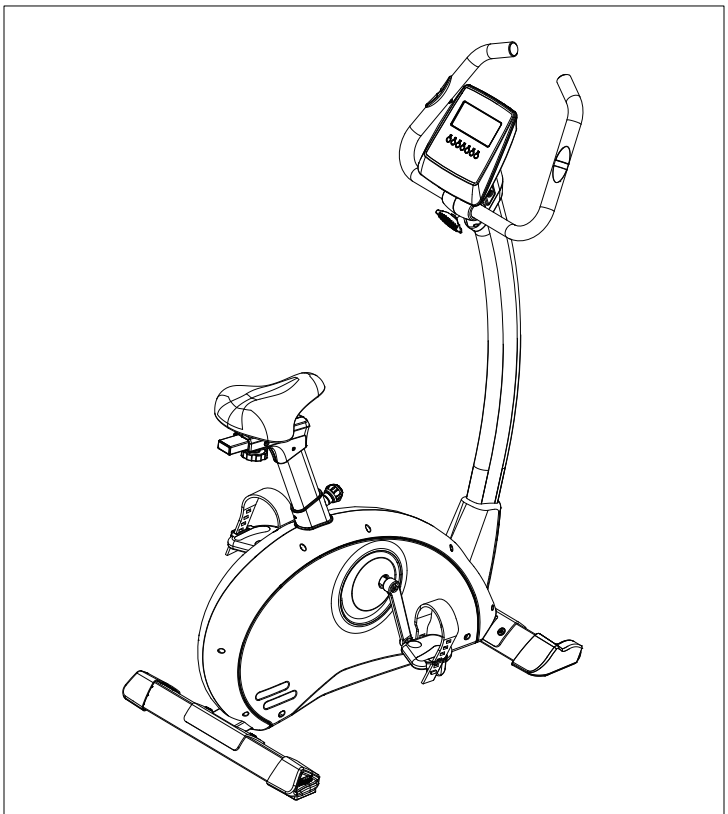


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschritt.

A Befestigen Sie die LINKEN und RECHTEN KONSOLENMASTABDECKUNGEN am KONSOLENMAST mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN oben und 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN unten.

B Stecken Sie das NETZTEIL ein.

AUFBAUSCHRITT 8



AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

PAROS & PAROS PRO
Max. Benutzergewicht: 136 kg / 300 lbs
Gerätegewicht: 31 kg / 68 lbs
Stellfläche: 103 x 60 x 153 cm / 41" x 23" x 53"

ERGOMETER BEDIENUNG

SITZANPASSUNG

Zur Sitzanpassung den Einstellknopf drehen und die Schraube lösen. Ziehen Sie den Knopf heraus und passen Sie den Sitz an eine bequeme Pedalstellung an (Ihr Knie sollte noch leicht gebeugt sein, wenn das Pedal sich in der untersten Position befindet). Befestigen Sie die Schraube, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis sie festgezogen ist.

HINWEIS: Es wird empfohlen, während der Sitzanpassung nicht aufzusitzen.

ANPASSUNG DER HANDLÄUFE

Zur Anpassung der Handläufe den Einstellknopf drehen und die Schraube lösen. Dann ziehen Sie den Knopf heraus und bringen den Handlauf in die gewünschte Position. Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, bis die Schraube festgezogen ist.

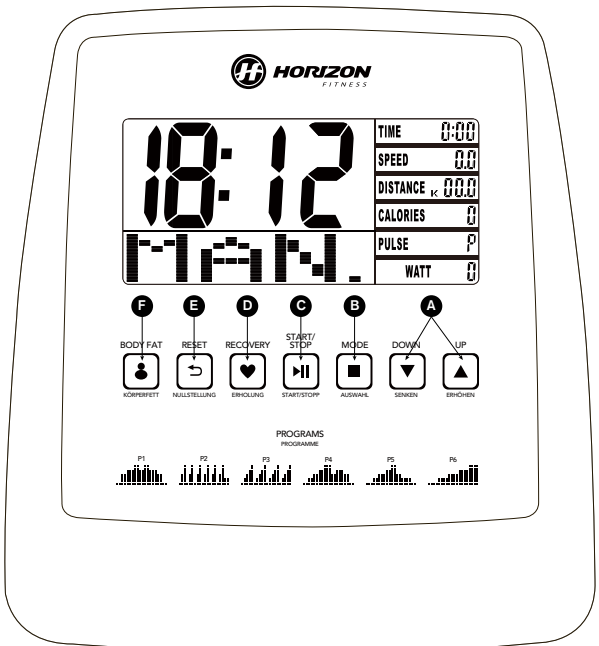
⚠ WARNUNG

Benutzen Sie das Ergometer nicht, wenn der Adapter beschädigt ist und das Ergometer Mängel aufweist.

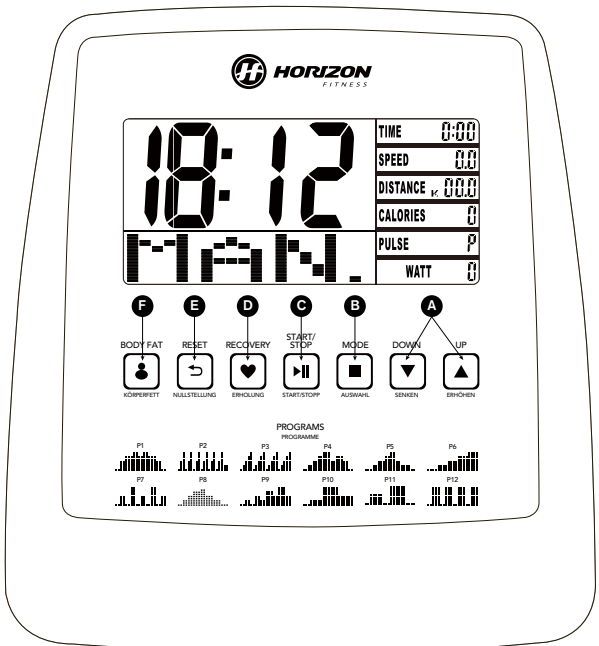
⚠ WARNUNG

Unsere Ergometer sind stabil gebaut und dementsprechend schwer: Sie wiegen bis zu 110 kg. Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen.

PAROS KONSOLENANZEIGE



PAROS PRO KONSOLENANZEIGE



PAROS & PAROS PRO KONSOLENBEDIENUNG

A) ERHÖHEN & SENKEN-/ UP & DOWN - TASTEN

1) Zum Erhöhen und Senken des Wertes drücken.
2) Zum Durchblättern und Durchsuchen der Punkte drücken, die Sie wählen können.
3) Zum Erhöhen und Senken des Widerstandes drücken.

B) AUSWAHL-/ MODE - TASTE

1) Zur Anzeigenänderung und zum Bestätigen von Dateneinstellungen.
2) Nach der Körperfett-Überprüfung drücken Sie die Auswahltaste, um die Anzeige zu ändern.

C) START/STOPP-TASTE

Zum Starten und Unterbrechen des Trainings.

D) ERHOLUNGS-/ RECOVERY-TASTE

Beim Vorhandensein von Herzfrequenzdaten, können Sie die ERHOLUNGSTASTE drücken, um die Erholungsfunktion zu starten. (Genaueres zum Ablauf der Erholung entnehmen Sie bitte Seite 20).

E) NULLSTELLUNGS-/ RESET-TASTE

Wenn Sie Daten einstellen, drücken Sie die Resettaste um den Ausgangswert zu erhalten.

Halten Sie die Resettaste 3 Sekunden gedrückt, um das System zu jedem Zeitpunkt während des Trainings zurückzusetzen.

F) KÖRPERFETT-/ BODY FAT - TASTE

Zur Ermittlung des Körperfettanteiles und des BMI Indexes. (Genaueres entnehmen Sie Seite 20)

EINSTELLEN DER PERSÖNLCHEN DATEN

Diese Konsole kann Ihre persönlichen Daten wie Name, Geschlecht, Alter und Gewicht speichern. Dies ermöglicht Ihnen, Ihr Training schneller zu beginnen. Um Ihre Daten aufzunehmen, folgen Sie den nachfolgenden Schritten:

1) Wählen Sie einen Benutzer von 1 bis 4
2) Wählen Sie das Geschlecht
3) Wählen Sie Ihr Alter
4) Wählen Sie Ihr Gewicht
5) Die Konsole kann Daten von bis zu 4 Benutzern speichern und Sie können Ihre Daten jederzeit ändern.

STARTEN SIE IHR TRAINING

1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschaltet ist.
2) Drücken Sie die MODE-Taste, um ins Hauptmenü zu gelangen, nachdem Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben.
3) Drücken Sie die UP & DOWN - Tasten zum Wählen eines Trainingsprogramms im Hauptmenü, zum Bestätigen drücken Sie die MODE-Taste.
4) Um voreingestellte Programme auszuwählen, wählen Sie ein Programm und drücken Sie die MODE-Taste.
5) Nachdem Sie ein Trainingsprogramm gewählt haben, drücken Sie die UP & DOWN - Tasten um Ihre Trainingszeit fest zu legen.
6) Drücken Sie die START-Taste, um mit Ihrem Training zu beginnen.

SCHNELLSTART

1) Vergewissern Sie sich, dass der Strom eingeschaltet ist.
2) Drücken Sie einfach die START-Taste und beginnen das Training.

PROGRAMME

MANUELL/ MANUAL

Wählen Sie im Hauptmenü den Punkt "Manuell" und drücken Sie START vor der Trainingsauswahl.

HRC

1) Beenden Sie die Eingabe Ihrer persönlichen Einstellungen und gehen Sie ins Hauptmenü.
2) Wählen Sie das HRC-Programm im Hauptmenü und drücken Sie die MODE-Taste zur Eingabe der Einstellungen.
3) Wählen Sie zwischen 55%, 75% and 90% Ihrer Zielherz-frequenz oder wählen Sie Ihre persönliche Zielherzfrequenz zwischen 30 und 230.

BENUTZERPROGRAMM/ USER PROGRAM

1) Wählen Sie das Benutzerprogramm im Hauptmenü und benutzen Sie die UP & DOWN-Tasten und die MODE-Taste, um Ihr eigenes Training einzustellen.
2) Zur Bestätigung der Einstellung halten Sie die MODE-Taste für 3 Sekunden gedrückt.

ERHOLUNG VOM TRAINING/ WORKOUT RECOVERY

Nachdem Sie einige Zeit trainiert haben (mindestens 30 Sekunden), drücken Sie die RECOVERY-Taste. Nachdem Sie die RECOVERY-Taste gedrückt haben, halten Sie die Handläufe fest, um einen Trainingserholungstest durchzuführen.

Die Zeit wird von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt und dann wird die Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenz von F1, F2 ... bis F6 angezeigt. (F1 - F6 steht für Ihren Fitnessquotienten, F1 steht für das beste Ergebnis.)

Der Benutzer kann das Training weiterführen zur Verbesserung seines Erholungszustands der Herzfrequenz. (Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zur Hauptanzeige zu gelangen.)

KÖRPERFETT-MESSUNG / BODY FAT MEASURMENT

1) Wählen Sie den Benutzer von 1 bis 4 und das Programm aus, dann drücken Sie START.
2) Nachdem die Trainingsauswahl beendet oder angehalten wird, drücken Sie die BODY FAT-Taste.
3) Halten Sie beide Handpulssensoren für 8 bis 10 Sekunden gedrückt, dann werden die Testergebnisse (Prozent und BMI Rate) auf dem LCD Display 30 Sekunden lang erscheinen.

B.M.I. (Body mass index)

B.M.I	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MESSBEREICH	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

KÖRPERFETT:

FETT%	(-) NIEDRIG	(+) NIEDRIG/MITTEL	▲ MITTEL	◆ MITTEL/HOCH
MÄNNLICH	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
WEIBLICH	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

WATTPROGRAMM (NUR PAROS PRO)/ WATTS CONTROL

1) Beenden Sie Ihre Benutzereinstellungen und gehen Sie zur Programmauswahl.
2) Wählen Sie das Wattprogramm im Hauptmenü und drücken Sie die MODE-Taste.
3) Wählen Sie die gewünschte Wattzahl mit den UP & DOWN-Tasten.
4) Nach Beendigung der Einstellungen drücken Sie START.

ENERGIESPARMODUS

Zur Verringerung des Energieverbrauchs wird Ihr Ergometer automatisch in einen Energiesparmodus (nach 4 min) umschalten, wenn es nicht benutzt wird und es könnte durch einen Tastendruck schnell wieder aktiviert werden.

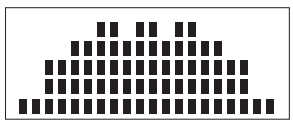
KALENDER UND ZEIT

Während die Konsole eingeschaltet ist, können Sie den KALENDER und die ZEIT einstellen.

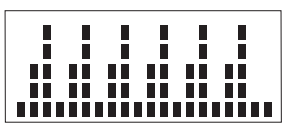
1) JAHR: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (2012 voreingestellt)
2) MONAT: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (Monat 1 voreingestellt)
3) TAG: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (Tag 1 voreingestellt)
4) ZEIT: Drücken Sie UP & DOWN-Tasten zum Auswählen und mit der MODE-Taste bestätigen. (0:00 voreingestellt)

VOREINGESTELLTE PROGRAMME DES PAROS & PAROS PRO

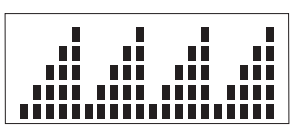
- P1: Ist ideal, um das Körpergewicht zu reduzieren: Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.



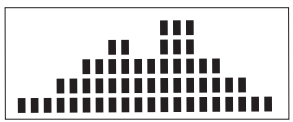
- P2: Durch den Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen während des Trainings wird Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch die Einbeziehung sowohl des Herzens als auch der Muskeln verbessert.



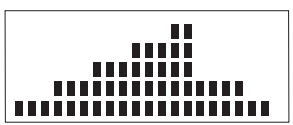
- P3: Durch die Kombination von starken und schwachen Widerständen (Berge und Täler) verbrennen Sie mehr Fett während des Trainings.



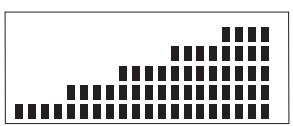
- P4: Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch die Erhöhung auf Spitzenwiderstände, um die schwierigsten Außenbedingungen zu simulieren.



- P5: Vollständiges Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer körperlichen Fitness.

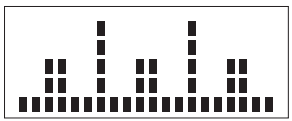


- P6: Für fortgeschrittene Benutzer und als Herausforderung: Steigender Widerstand zur Straffung der Muskeln.



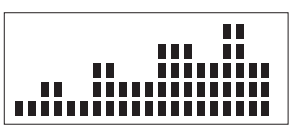
VOREINGESTELLTE PROGRAMME (NUR PAROS PRO)

- P7: Nach einer intensiven Trainingseinheit gönnen Sie Ihrem Herzen und Ihren Muskeln eine Erholungsphase.

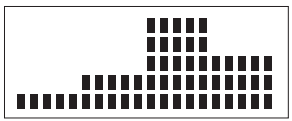


- P8: Simuliert das Bergsteigen durch schrittweises Erhöhen und Absenken der Widerstände.

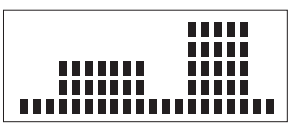
- P9: Allmählich steigender Widerstand durch den Wechsel zwischen Berg und Tal ermöglicht Ihnen, Ihr Tagesziel zu erreichen.



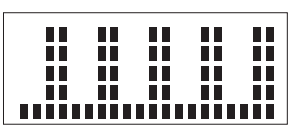
- P10: Verbessert Ihre Leistung und Ausdauer durch Erhöhung des Widerstandslevels auf Spitzenwiderstände zur Simulierung der Bergwelt.



- P11: Verbessert die Herz- und Lungenkapazität durch die Simulation täglicher Joggingeinheiten.



- P12: Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch den automatischen Wechsel der Widerstandslevel während des Trainings.



ÜBERWACHUNG IHRER HERZFREQUENZ

RÜCKMELDUNG

Ihr Horizon Fitness Ergometer bietet zwei Optionen für Herzfrequenzmeldungen. Sie können sich für die Handläufe, die mit Pulssensoren ausgestattet sind, entscheiden oder Sie benutzen den Brustgurt (wird separat verkauft), um beim Training die Arme frei bewegen zu können.

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Handgriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Beide Hände müssen zur Erfassung Ihrer Herzfrequenz auf den Sensoren liegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umschlossen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Versuchen Sie mit stetigem und mässigem Druck die Handpulssensoren zu umschliessen. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis die Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten erhalten Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

KABELLOSER BRUSTGURT (OPTIONAL)

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die beiden Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel mit dem Logo nach außen genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig plaziert sein, um präzise und ununterbrochen Messwerte zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker oder nicht richtig sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

WARNUNG!

Die Messwerte der Herzfrequenz sind ausschließlich als Trainingshilfe gedacht - sie dienen nicht medizinischen Zwecken. Das Überwachungssystem Ihrer Herzfrequenz könnte ungenau arbeiten. Verschiedene Faktoren könnten die Genauigkeit der Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Zu langes Trainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich kraftlos fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

WIE OFT? (TRAININGSHÄUFIGKEIT)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um Herz und Kreislauf fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr höchstes Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als die Tageszeit ist, dass es eine Zeit ist, in der routinemäßig trainieren können und in der Sie nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss es Vorrang in Ihrem Leben haben. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es wirkungsvoller, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihren Ergometer für die Vorbereitung auf einen Wettkampf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun!

WARTUNG

WELCHE REGELMÄSSIGE PFLEGE IST NOTWENIDG?

Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Ergometern. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzuputzen.

WIE PUTZE ICH MEINEN ERGOMETER?

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Ergometers und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel aus der Wandsteckdose ziehen.

- Putzen Sie den Ergometer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten
- Überprüfen Sie das Stromkabel. Kontaktieren Sie uns, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.

HINWEIS:

Der Sicherheitsstandard des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Abnutzungserscheinungen, wie z.B. bei den Anschlussteilen, überprüft wird. Wenn eine Beeinträchtigung sichtbar wird, ersetzen Sie sofort alle fehlerhaften Teile und benutzen Sie das Gerät erst nach der Instandsetzung.

⚠ WARNUNG

Das Gerät steht erst dann nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel aus der Wandsteckdose ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE

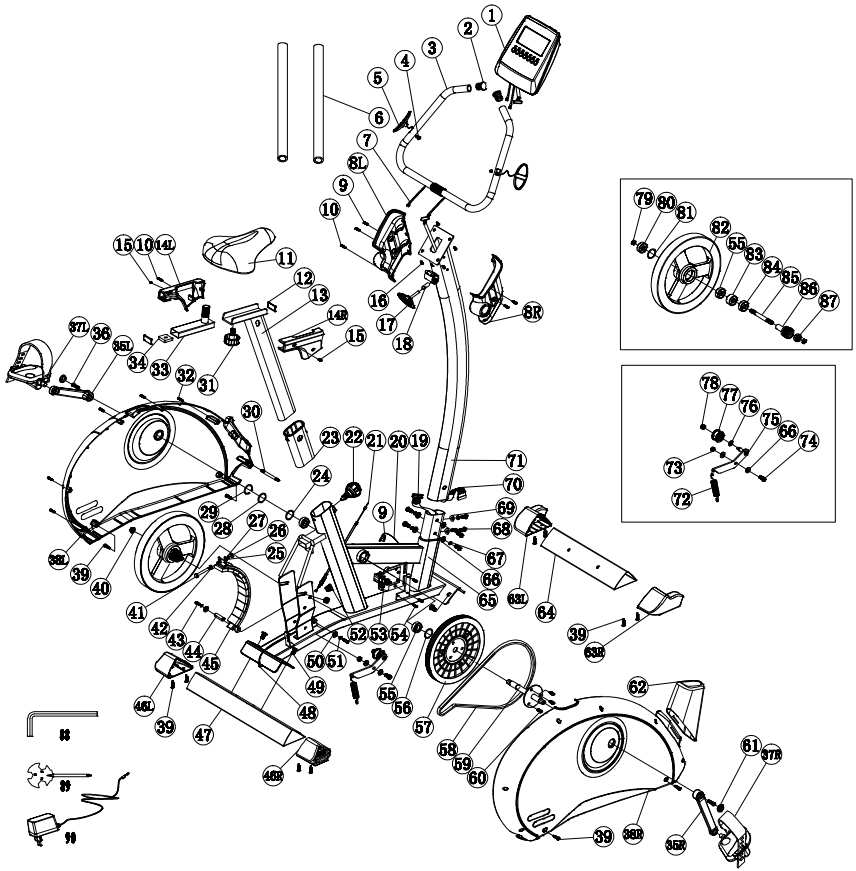
Reinigung unter dem Ergometer wie folgt:

- Schalten Sie den Ergometer aus.
- Stellen Sie den Ergometer an eine abgelegene Stelle.
- Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.
- Stellen Sie den Ergometer an seinen Platz zurück.

JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
- Entfernen Sie jeglichen Schmutz von den Pedalarmrädern und den Führungsleisten.

PAROS EXPLOSIONSZEICHNUNG



PAROS ERSATZTEILLISTE

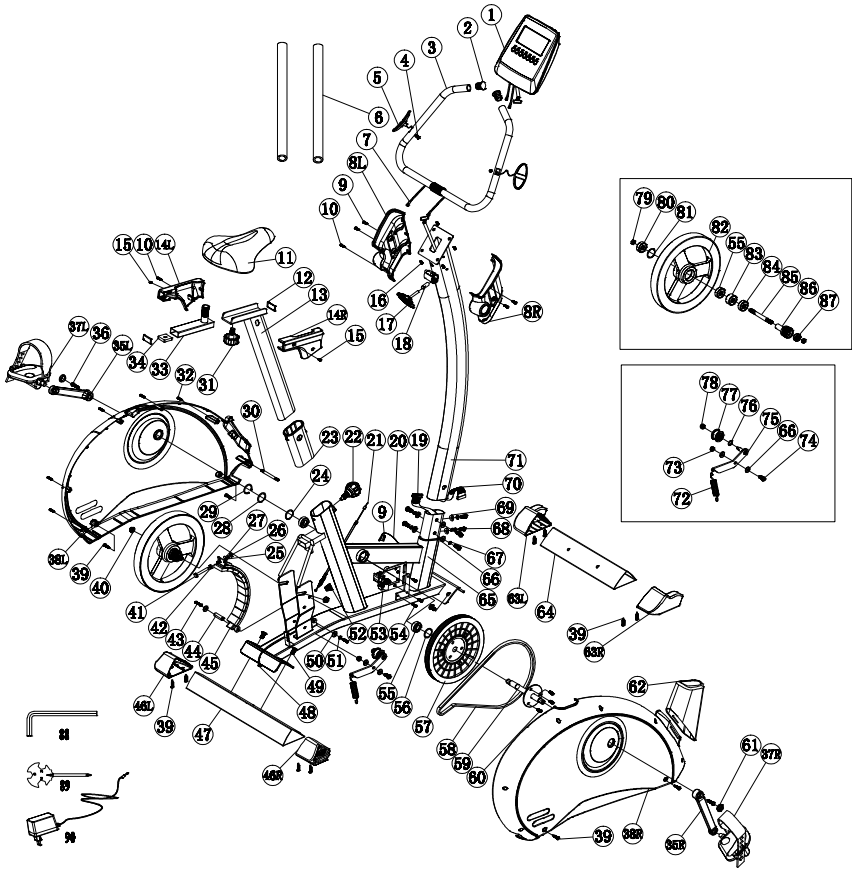
NUM.	BESCHREIBUNG
1	COMPUTER
2	END CAP FOR FIXED HANDLEBAR
3	HANDLEBAR
4	M3.5*20 SELF-TAPING SCREW
5	HANDLE PULSE PAD
6	HANDLEBAR SPONGE
7	HANDLE PULSE CABLE
8L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT
8R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT
9	M5X12MM BLACK SCREW
10	M4X15MM SELF-TAPING SCREW
11	SADDLE(SB-27)
12	END CAP
13	SEAT POST
14L	SEAT PLASTIC COVER LEFT
14R	SEAT PLASTIC COVER RIGHT
15	SCREW FOR SLIDE SEAT
16	M5X12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER
17	T SHARP KNOB(LD15)
18	TUBE SPACER
19	LOWER COMPUTER CABLE
20	SENSOR
21	OUT CABLE
22	ROUND HEAD PULL PIN
23	INNER PLASTIC COVER

NUM.	BESCHREIBUNG
24	Φ17XΦ22X1T WASHER
25	Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER
26	M6 NUT
27	Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER
28	Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER
29	JUMP RING
30	CONNECTING LINK
31	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB
32	M4.5X25MM SELF-TAPING SCREW
33	SLIPING TUBE
34	SLIPING TUBE FIXED NUT
35L	CRANK LEFT
35R	CRANK RIGHT
36	HEXAGON BOLT
37L	FOOTPLATE LEFT
37R	FOOTPLATE RIGHT
38L	CHAIN COVER LEFT
38R	CHAIN COVER RIGHT
39	M5X15MM SCREWV
40	M10XP1.25 NUT
41	ALLEN BOLT
42	M6 HEX NUT
43	HEXAGON BOLT
44	FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL
45	FLYWHEEL COMPLETE

NUM.	BESCHREIBUNG
46L	REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT
46R	REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT
47	REAR STABILIZER BAR
48	DC CABLE
49	FLAT HEAD HEXAGON BOLT
50	Φ6XΦ13X1.5T FLAT WASHER
51	SPRING WASHER
52	TAPER SPRING
53	MOTOR
54	M5X15MM SCREW
55	6003 2RS BEARING
56	Φ17XΦ22X2T WASHER
57	Φ240 BELT WHEEL
58	BELT
59	PEDAL AXLE
60	M8X15MM BLACK ALLEN BOLT
61	CRANK END CAP
62	MAIN POST PLASTIC COVER
63L	FRONT STABILIZER END CAP LEFT
63R	FRONT STABILIZER END CAP RIGHT
64	FRONT STABLILIZER BAR
65	MAIN FRAME
66	Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER
67	Φ8 SPRING WASHER
68	M8X15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT

NUM.	BESCHREIBUNG
69	Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER
70	UPPER COMPUTER CABLE
71	MAIN POST
72	Φ2.0X28 BLACK SPRING
73	M8X5T WHITE ZINC HEX NUT
74	M8X20 ALLEN BOLT
75	AXLE FOR IDLER
76	CURVED WASHER
77	IDLER
78	M8 NICKEL PLATING NUT
79	M10X4TXP1.25 HEX NUT
80	6300 2RS BEARING
81	Φ30XΦ34X1T WASHER
82	Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL
83	ONE DIRECTION BEARING
84	6203 2RS BEARING
85	FLYWHEEL MANDRIL
86	SMALL RATCHET WHEEL
87	6000 2RS BEARING
88	ALLEN KEY WRENCH
89	COMBINATION WRENCH
90	ADAPTOR

PAROS PRO EXPLOSIONSZEICHNUNG



PAROS PRO ERSATZTEILLISTE

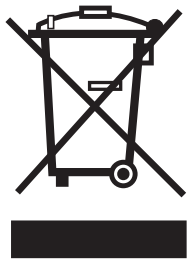
NUM.	BESCHREIBUNG
1	COMPUTER
2	END CAP FOR FIXED HANDLEBAR
3	HANDLEBAR
4	M3.5*20 SELF-TAPING SCREW
5	HANDLE PULSE PAD
6	HANDLEBAR SPONGE
7	HANDLE PULSE CABLE
8L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT
8R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT
9	M5X12MM BLACK SCREW
10	M4X15MM SELF-TAPING SCREW
11	SADDLE(SB-27)
12	END CAP
13	SEAT POST
14L	SEAT PLASTIC COVER LEFT
14R	SEAT PLASTIC COVER RIGHT
15	SCREW FOR SLIDE SEAT
16	M5X12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER
17	T SHARP KNOB(LD15)
18	TUBE SPACER
19	LOWER COMPUTER CABLE
20	SENSOR
21	OUT CABLE
22	ROUND HEAD PULL PIN
23	INNER PLASTIC COVER

NUM.	BESCHREIBUNG
24	Φ17XΦ22X1T WASHER
25	Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER
26	M6 NUT
27	Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER
28	Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER
29	JUMP RING
30	CONNECTING LINK
31	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB
32	M4.5X25MM SELF-TAPING SCREW
33	SLIPING TUBE
34	SLIPING TUBE FIXED NUT
35L	CRANK LEFT
35R	CRANK RIGHT
36	HEXAGON BOLT
37L	FOOTPLATE LEFT
37R	FOOTPLATE RIGHT
38L	CHAIN COVER LEFT
38R	CHAIN COVER RIGHT
39	M5X15MM SCREWV
40	M10XP1.25 NUT
41	ALLEN BOLT
42	M6 HEX NUT
43	HEXAGON BOLT
44	FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL
45	FLYWHEEL COMPLETE

NUM.	BESCHREIBUNG
46L	REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT
46R	REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT
47	REAR STABILIZER BAR
48	DC CABLE
49	FLAT HEAD HEXAGON BOLT
50	Φ6XΦ13X1.5T FLAT WASHER
51	SPRING WASHER
52	TAPER SPRING
53	MOTOR
54	M5X15MM SCREW
55	6003 2RS BEARING
56	Φ17XΦ22X2T WASHER
57	Φ240 BELT WHEEL
58	BELT
59	PEDAL AXLE
60	M8X15MM BLACK ALLEN BOLT
61	CRANK END CAP
62	MAIN POST PLASTIC COVER
63L	FRONT STABILIZER END CAP LEFT
63R	FRONT STABILIZER END CAP RIGHT
64	FRONT STABLILIZER BAR
65	MAIN FRAME
66	Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER
67	Φ8 SPRING WASHER
68	M8X15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT

NUM.	BESCHREIBUNG
69	Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER
70	UPPER COMPUTER CABLE
71	MAIN POST
72	Φ2.0X28 BLACK SPRING
73	M8X5T WHITE ZINC HEX NUT
74	M8X20 ALLEN BOLT
75	AXLE FOR IDLER
76	CURVED WASHER
77	IDLER
78	M8 NICKEL PLATING NUT
79	M10X4TXP1.25 HEX NUT
80	6300 2RS BEARING
81	Φ30XΦ34X1T WASHER
82	Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL
83	ONE DIRECTION BEARING
84	6203 2RS BEARING
85	FLYWHEEL MANDRIL
86	SMALL RATCHET WHEEL
87	6000 2RS BEARING
88	ALLEN KEY WRENCH
89	COMBINATION WRENCH
90	ADAPTOR

D: ENTSORGUNGSHINWEIS



Vision Fitness / Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: WASTE DISPOSAL

Vision Fitness / Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: REMARQUE RELATIVE À LA GESTION DES DÉCHETS

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrée d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Vision Fitness / Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: INFORMACIONES PARA LA EVACUACIÒN

Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: INDICAZIONE SULLO SMALTIMENTO

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: WSKAZÒWKA DOTYCZÀCA USUWANIA ODPADÒW.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
Telefon: 02234 - 9997 - 100
Email: info@johnsonfitness.eu

TECHNIK - HOTLINE:
Telefon: 02234 - 9997 - 500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu

HORIZON FITNESS

Ergometer BEDIENUNGSANLEITUNG